



## COGUMELOS COM ABÓBORA E PERA

Prato bastante saudável e pouco calórico

45 minutos

1 hora

4 porções

## INGREDIENTES

- 650 gramas de abóbora crua
- 2 colheres de sopa de mel (48 g)
- canela moída q.b.
- Azeite q.b.
- 500 gramas de pêras
- 100 gramas de cogumelos
- 300 gramas de espinafres
- 10 gramas de dentes de alho
- Pimenta preta q.b.
- 2 colheres de sopa de pinhão, miolo (14 g)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar a abóbora ao meio e barra cada metade com uma colher de sopa de mel. Tempera com canela e azeite, leva ao forno a 180°C , por cerca de 45 minutos. Lamina finalmente as pêras descascadas e sem caroço, barra com mel. Leva a caramelizar numa frigideira anti aderente quente 1 a 2 minutos de cada lado. Limpa e lamina os cogumelos. Salteia os espinafres num fio de azeite, onde alourou um dente de alho esmagado, até ficarem aldente, temperando com pimenta preta. Torra os pinhões numa frigideira anti aderente. Serve numa travessa, com um fio de azeite.
- 2º Reduz o sal, substituindo por ervas aromáticas e especiarias.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (409 g)	% DR
ENERGIA	43 kcal	175 kcal	9 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	11 %
H. CARBONO	7 g	27 g	10 %
AÇÚCARES	3 g	13 g	14 %
GORDURA	1 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	27 %
SÓDIO	57 mg	232 mg	10 %